

# 日本人の長寿を支える「健康な食事」

- 健康な食事の観点から、地中海食を  
 題材に日本人の食事を考える -

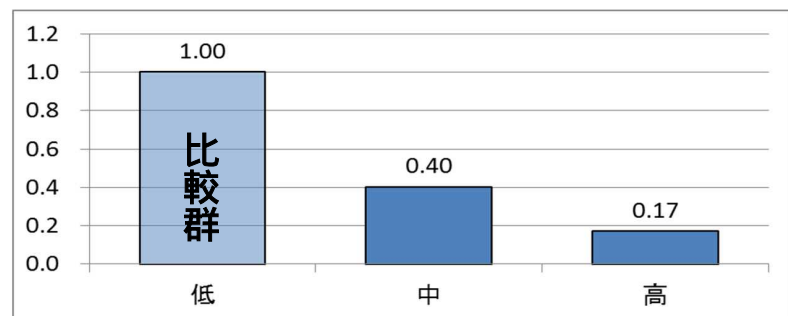
東京大学大学院教授  
 佐々木 敏

## 地中海食スコアと糖尿病リスク（スペイン）（例）

#14303. Martinez-Gonzalez MA, et al. BMJ 2008; 336: 1348-51.

1万3千人の食習慣（地中海食スコア）を調べ、  
 その後4年間にわたって  
 糖尿病の発症を調べ、  
 関連を検討した

（注）地中海食の定義と  
 スコア化の方法は多数あり、  
 結果は必ずしも一致しない



日本人の食習慣を  
 このスコアで判定  
 すると...  
 （2009年国民健康・  
 栄養調査・30～49歳  
 の平均値）総エネル  
 ギー摂取量で調整済  
 み

- 食物繊維 ●
- オリーブ油（総油脂類との比較） ●
- 野菜 ●
- 果物 ●
- 穀類 ●
- 豆類 ●
- 魚介類 ●
- 肉類（少なめがよい） ●
- 乳製品（少なめがよい） ●

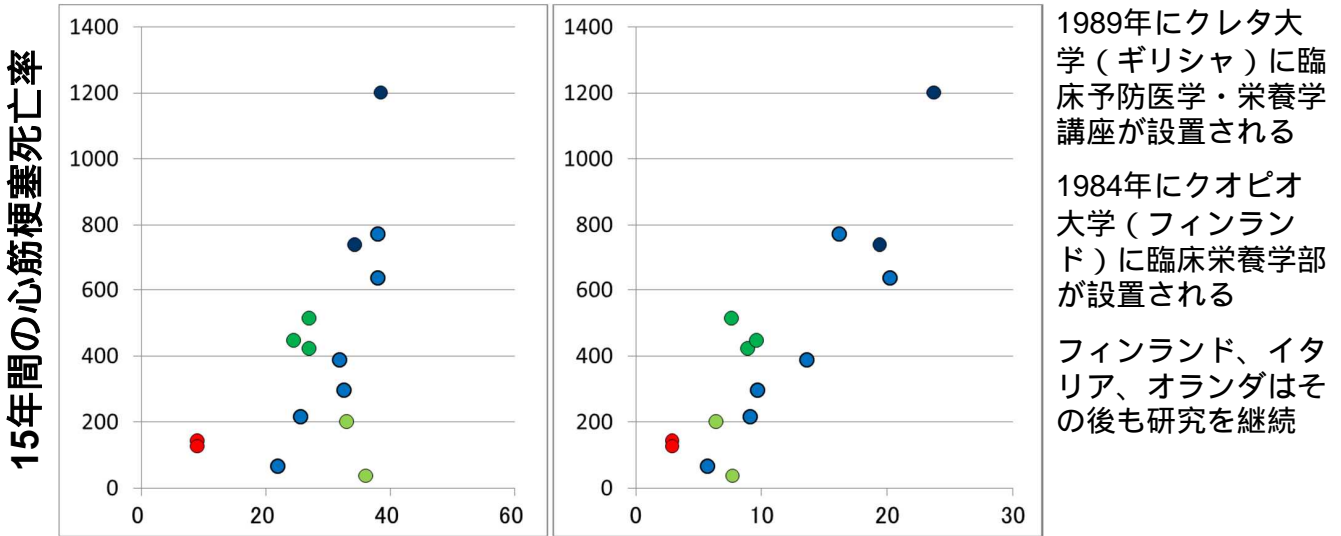
関連資料：J3170. 佐々木敏. 栄養と料理 2011; 77(11): 129-33.

# 地中海食は7か国研究 (Seven Countries Study) から生まれた

1957～64年の食習慣とその後15年間における心筋梗塞死亡率の関連

#739. Keys A, et al. Am J Epidemiol 1986; 124: 903-15.

総脂質ではなく、飽和脂肪酸の摂取量と心筋梗塞死亡率とのあいだに強い地域相関が認められる。実験研究 + 栄養疫学研究の時代へ

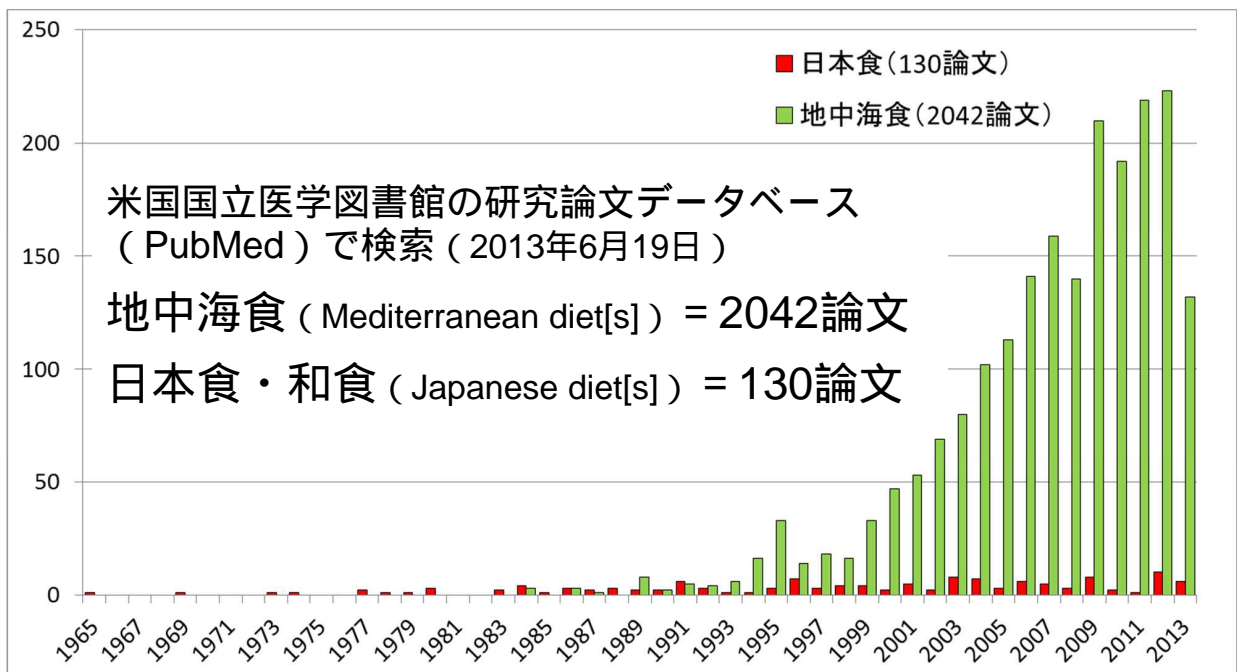


ギリシャは優越性を、フィンランドは課題を明らかにすべく、大学（院）を設置し、栄養疫学分野の研究と教育を進めた

関連資料：J3133. 勝野美江，佐々木敏．日米欧における健康栄養研究の位置付けの歴史の変遷に関する調査研究～大学に着目して. 文部科学省科学技術政策研究所. Discussion Paper No.73. 2011: 1-99.

## なぜ地中海食は健康食として世界に受け入れられたのか？

1970年代から現在に至るまで、食事（食品・主要栄養素摂取量）と健康との関連を主に栄養疫学的手法で調べ続けた。『論より証拠』の研究（栄養疫学研究）を重ねた。



関連資料：J3256. 佐々木敏．読売新聞朝刊：論点 2012; 7月20日: 11面.

## 地中海食の定義（例）

---

「地中海食に関する国際会議」（1993年）で決められたもの（他にもいくつかの定義が存在する）

植物性食品（果物、野菜、パン、その他の穀物製品、豆類、種実類）が豊富  
加工度を最小限に留めた季節折々のその地域で育てられた新鮮な食品  
を使う

典型的なデザートとして新鮮な果物を食べる  
お祭りの日にはナッツ類、オリーブ油、精製した砂糖または蜂蜜で  
作った菓子類を食べる

油脂類の主たる摂取源としてオリーブ油を用いる

少しか適量の乳製品（主にチーズとヨーグルト）を食べる

卵の使用は週に4個未満である

赤身肉の使用はまれであり、少量である

少しか適量のワインをふつうは食事と共に飲む

#13218. Serra-Majem L, et al, Public Health Nutr 2004; 7: 927-9.

---

その後、食文化的要素が人間栄養学的（栄養疫学的）研究によって検証され、その結果として地中海食が定義付けられていった経緯に注目したい

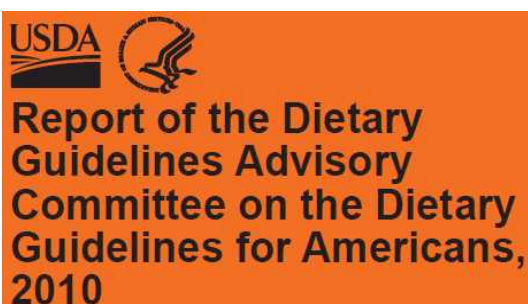
## 米国政府の食事ガイドラインの報告書（2010年）より 日本食に関する記述

---

欧米以外の食習慣への興味は非常に高い。（中略）しかしながら、DASH（dietary approach to stop hypertension）食や地中海食を支持する事実に比べると、日本食に関するエビデンスは、健康的利点を示す疫学的研究や臨床介入研究の報告のみならず、その食構成に関する詳細な報告も乏しい。

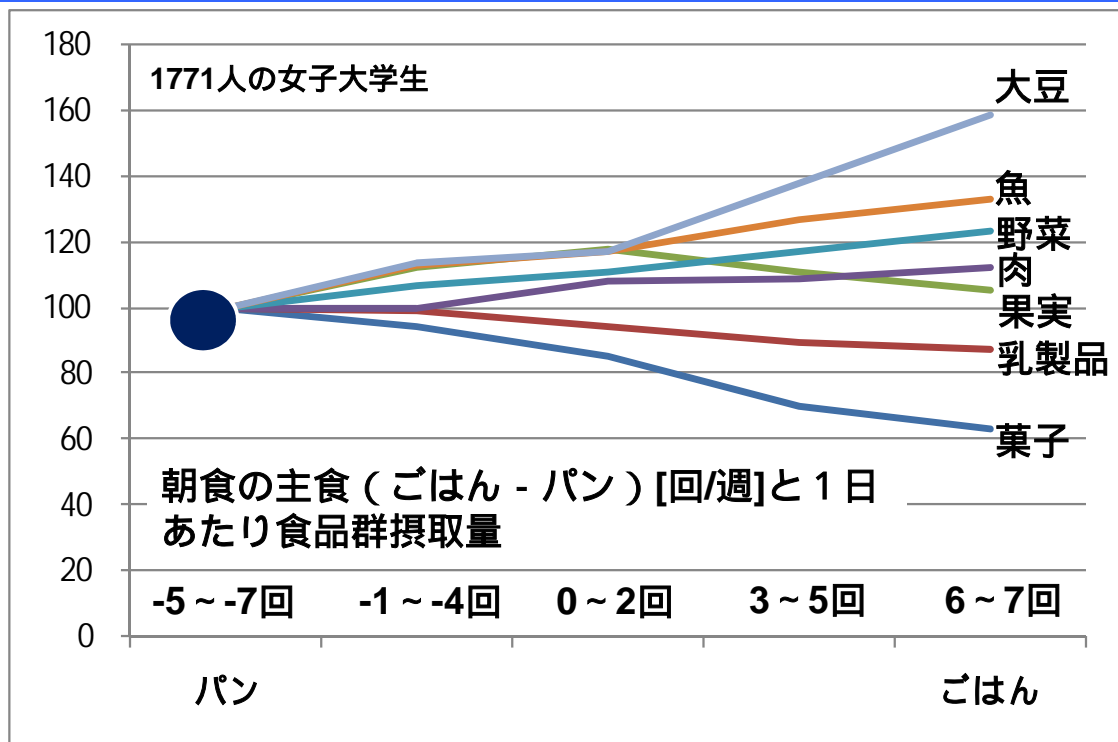
### Other Dietary Patterns

In view of the increasing diversity of the U.S. population, interest in the health effects of non-Western diets is substantial. One group of diets with potential health benefits are those traditionally consumed in Asia, which has experienced some of the lowest rates of coronary heart disease in the world. Both traditional Japanese and Okinawan dietary patterns have been associated with a low risk of coronary heart disease. Nonetheless, compared to the evidence supporting DASH and Mediterranean diets, detailed information on diet composition as well as epidemiologic and clinical trial evidence on health benefits, similar to that available for the other types of diets, is sparse. Also, over time, dietary intakes in these countries have changed and may no longer reflect the healthiest choices.



## 朝食の「ごはん派」「パン派」と1日全体の食習慣の関連

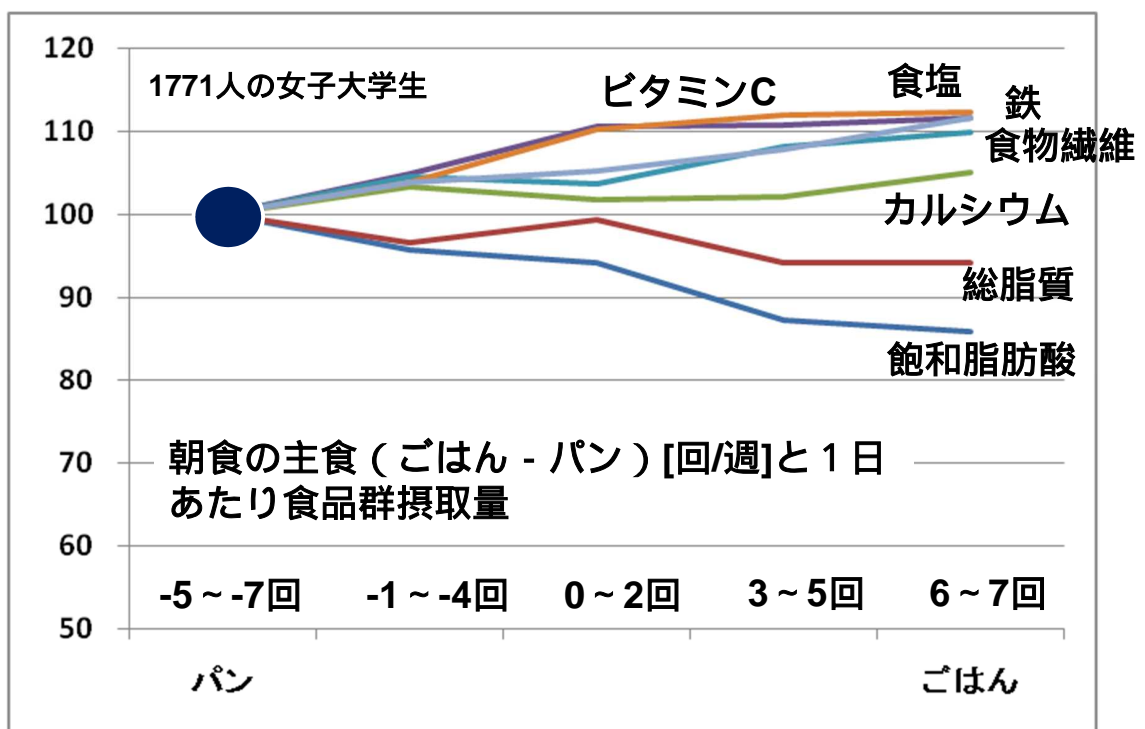
「パン派」に比べた相対的な摂取量



Sasaki, et al. J Community Nutr 2002; 4: 83-9.

## 朝食の「ごはん派」「パン派」と1日全体の食習慣の関連

「パン派」に比べた相対的な摂取量



Sasaki, et al. J Community Nutr 2002; 4: 83-9.

「パン派」に比べて「ごはん派」は、  
よい栄養素はたくさん      よくないのは高食塩摂取

# 地中海食研究に基づく日本食の健康効果 (仮説)

---

季節ごとに旬の食べ物があり、気候と地形の多様性にも恵まれ、地場産物を利用できる日本において、お米を中心とした日本食の基本を保持し、

野菜をたっぷり食べる

果物をたっぷり食べる

主食を精製度の低い穀類にする

更なる減塩に努める

が加われば、

地中海食を超える健康食になるかもしれない

---

## 健康な食事の観点から、 地中海食を題材に日本人の食事を考える (まとめ)

---

地中海食と健康との関連を明らかにするための栄養学研究（特に『論より証拠』の栄養疫学研究）の結果、世界に広がった

日本食は、研究（特に『論より証拠』の栄養疫学研究）が乏しいために世界は参照しにくい状態にある。

現代日本人の食事は栄養学的には地中海食と多くの類似点を有している（穀類・豆類が多く肉類が少ない）。相違点もある（食物繊維[特に精製度の低い穀類]・野菜・果物が少ない）

国内研究では、「朝食にごはん派」は「朝食にパン派」よりも総じて好ましい食品群摂取量・栄養素摂取量（ビタミンC、鉄、食物繊維、カルシウム、総脂質、飽和脂肪酸）にある。ただし、食塩摂取量が多いという課題を有する。

質の高い栄養疫学研究を数多く実施し、長期的視点に立って、日本食の健康影響について検証していくことが重要である

---